

ALENE MED DET BESTE:

FISKEBENNERN



ORGAN FOR SKI – NORDISK NR 3 – 2008, INTROBLÆKKE FOR NYE OG GAMLE MEDLEMMER
LAGET AV NOEN UTEN ANSVAR...



LANGRENNSGRUPPA I NTNUI DRIVER MED ALT!



Denne utgaven har følgende innhold

Leder'n har ordet	3
Team NTNU	4
Trenerteamet for sesongen 2008/2009	5
Sjefsmaestro: Ole Ivar Eide	5
Løperutvikler og teknikkansvarlig: Christian Sandvik	5
Løperutvikler og teknikkansvarlig: Heidi Holm	5
Seniorconsulent: Ove Antvord	5
Ukeprogrammet høsten 2008.	6
Tirsdagsintervallen:	6
Onsdagstreninga: Spenst og styrke	6
Torsdagstreninga: Rulleski	6
Lørdagstreninga: Langintervall	7
Søndagslangturen: Rolig og koselig	7
Stakefesten – årets begivenhet for NTNUI Langrenn	8
Ryktebørs'n	10
Skarverennet 2008	11
Val Senales	14



Leder'n har ordet

Hu og Hei nye og gamle medlemmer!

Ja nå er det studiestart igjen, og vi som har vært her i langrennsgruppa ei stund gleder oss til å se nye mennesker på trening! Vi har en høst full av mye spennende ting som skjer, og i denne FB finner du nærmere info om alt! På vår hjemmeside www.ntnui.no/langrenn vil ukentlig treningsopplegg bli lagt ut, samt annen nyttig info. Der må du og registrere deg som nytt medlem og melde deg inn mail-lista til langrennsgruppa. Hvis du gjør alt dette, er du garantert å ikke gå glipp av noe. For å være helt sikker på å få med deg, må du selvfølgelig møte opp på alle treningene våre og ☺



Er det noen av dere som kan litt eller er interessert i å lære mer om å drifte/utvikle hjemmeside, trenger webgruppa vår alltid nye medlemmer. Send en mail til langrenn-www@stud.ntnu.no hvis du er interessert.

Da gjenstår det for meg å ønske dere ett godt semester også sees vi på første trening tirsdag 19. august kl 1900 på store-P, Moholt Studentby.

Hilsen
Styret v/
Leder Asgeir Kvam



Team NTNU

I en pressemelding fra Skiforbundet og NTNU har redaksjonen fått opplyst at NTNU skal opprette Europas første universitetslag i langrenn. I pressemeldingen heter det: ”NTNU har Norges beste studenter, og nå skal vi skape fremtiden av norske skitalenter også. Kombinasjonen med en krevende utdanning og toppidrett gir spennende kandidater til næringslivet, sier rektor Torbjørn Digernes. Kun de beste klarer denne kombinasjonen, og gjennom Team NTNU får de muligheten.”

Vi i FB-redaksjonen mener det virkelig er på tide at NTNU og Skiforbundet kommer på banen for å støtte ivrige langrennsløpere i Norge. At de også vil samle dem i Trondheim er jo forståelig, det gjør jo jobben langt enklere: Vi er jo her allerede!

Hva vi mener er underlig er hvorfor de har valgt å kalle opplegget *Team NTNU*? Vi går jo allerede under navnet NTNUI – Ski. I pressemeldingen kan man også lese: ”Teamets hovedintensjon er også å frambringe attraktive kandidater til norsk næringsliv ved å tilrettelegge for at idrettsutøvere på høyt nasjonalt nivå innen langrenn skal kunne gjennomføre høyere studier med god studieprogresjon.” Det er jo nettopp dette vi i NTNUI – Ski gjør hvert eneste år. Og det i et langt større antall en de 6 til 8 kandidatene som skal utgjøre Team NTNU.

Uansett; det skal bli interessant å se hvordan disse team-løperne blir å hevde seg i forhold til våre beste løpere. Vår spådom i FB er følgende:

- Toppnivået i NTNUI er på høyde med Team NTNU
- Bredden i NTNUI overgår som vanlig alt, også Team NTNU
- Miljøet på treningene i NTNUI utklaser Team NTNU



Trenerteamet for sesongen 2008/2009

Sjefsmaestro: Ole Ivar Eide

Filosofi: Mot intensitetsstyring og pulsbelte, for elghufs og bankett.
Info: Studerer bygg, er nestleder i langrennsgruppa, er for korrupsjon og er eneste person med navnet på to forskjellige gullski. En levende legende med to klubbmestertitler på normaldistansen og en på rulleski.

Løperutvikler og teknikkansvarlig: Christian Sandvik

Filosofi: Lett trening = dvask kropp
Info: Studerer bygg, årets badstusjef på stakefesten, bas på Dalgårdstafetten for NTNUI, bas på NM sprinten og tidligere storløper i juniorsammenheng.

Løperutvikler og teknikkansvarlig: Heidi Holm

Filosofi: Elgjakt er også trening
Info: Aner ikke men hun er pen

Seniorconsulent: Ove Antvord

Trenerpamp som trekker i trådene i bakgrunnen og prøver å påvirke trenerne til å klinke til med monsterøkter. Filosofien er enkel: Lite fokus på teknikk, puls, smørning og utstyr. Max fokus på å klinke te i myra på høsten, på snø på vinteren og på fæst i fadderperioden.



Ukeprogrammet høsten 2008.

Tirsdagsintervallen:

Avløpning fra store-P på Moholt studentby klokka 19.00. Oppvarming opp til Estenstadmarka (som regel "Bekken"). De første øktene kjøres som løping, men utover høsten blir det intervall med staver opp til Estenstadhytta. Den naturlige lengden på dragene blir på mellom 3 og fire minutter. Dette er den hardeste økta og derfor også den mest populære. Vi var 70 stk. på det meste i fjor!

Onsdagstreninga: Spenst og styrke

Oppmøte utenfor idrettsbygget på Dragvoll klokka 18.15. Løpetur opp i marka med innlagt tradisjonell skiløperspenst pluss litt hurtighet. Tilbake på idrettsbygget ca 19.20.
 Tradisjonell sirkelstyrke oppe i gymsalen 19.30-20.00. Mulighet for nymoderne apparatstyrketrening etterpå. Skal du vise deg fram i baris utover vinteren er dette treninga for deg!

Torsdagstreninga: Rulleski

På denne ukedag samles vi til kappestrid på rulleski. Oppmøte er store-p på Moholt. Som regel blir det intervall, men også mulighet for en lengre tur med innslag av kappløp og veddemål. Tidspunkt og innhold for økta blir spesifisert i treningsmail eller på nett. Typisk tidspunkt er klokka 18.00.



Lørdagstreninga: Langintervall

Denne økta er ikke like tradisjonell i NTNUI historien som de foregående, men den er god allikevel. Økta gjennomføres som løping/elghufs/skigang og av og til på rulleski. Typisk lengde på dragene er 4-8 min. Oppmøte er Store-P på Moholt og ofte klokka 09.00. I fjor dro vi noen turer til Vassfjellet og noen turer til den beryktede Skiraffenrunden i marka. Info blir gitt i treningsmail. Skal du slå trenerne til vinteren er denne økta en god start.



Søndagslangturen: Rolig og koselig

1.5-3 timer løping i Estenstadmarka. Gode muligheter til å dele erfaringer fra gårsdagens bytur eller å være på sjekkern. Tempoet er bedagelig og naturen skjønn. Oppmøte Moholt klokka 09.00. Avløpning klokka 09.01.

PS: Om snøen kommer tidlig blir noen av øktene lagt på ski.
Om snøen kommer seint, blir skiøktene lagt på is...

Stakefesten – årets begivenhet for NTNUI Langrenn

Nå er det snart høst og årets stakefest er på tur til å bli historie. Etter festen og alkoholvået å dømme så er det nok mange som har eller fikk problemer med å huske denne viktige begivenheten. Jeg som journalist holdt meg selvsagt i skinnen og lot meg ikke friste av lettkledde jenter eller til å drikke meg underbordet, for deretter å hengi meg til klatring og fylleskitur.

Stakefesten begynte tradisjon tro med ølstafett – en konkurranse hvor det er en regel; ikke drikk med måte. Regel er regel og undertegnede som kom til middagen kunne tydelig høre og se at det ikke hadde vært noen form for regelbrudd. Stafetten ble avsluttet med en felles saunatur for jenter og gutter – en kombinasjon som ikke er vanlig i langrennssammenheng. Ryktene skal ha det til at en i redaksjonen endte opp i Adams drakt i håp om å få applaus for sitt tydelige våpen – sin tydelige fordel – hva nå enn det er – for de som ikke var der, synd!



Middagen besto av fantastisk mat og god underholdning i godt selskap. Om det gode selskapet var de andre deltagerne eller alkoholen vites ikke, men latter og sang preget kvelden. Det er også vanlig at diverse kåringer og taler blir holdt på dette tidspunktet. Undertegnede hadde skrevet en tale til kvinnene om likheten mellom langrennssporten og sex & samliv – en tale som selv kvinnegruppen Ottar ville ha trygt

til sitt bryst.

Etter en god middag kommer som regel en god karsk og musikk fra han Åge, og stakefesten var intet unntak. Festen gikk bokstavelig talt fort i taket og enkelte måtte ha hjelp med å komme seg ned. Kvelden utviklet seg i takt med promillen og rytmen i musikken. Romantikken mellom enkelte var til å ta og føle på – kanskje får vi en eller flere bivirkninger av dette.

Da festen ble avsluttet på morgningen var det ikke alle som hadde lyst til å dele seng med noen. Enkelte fant ut at de hadde trent for lite, og tok seg derfor en såkalt treningstur. Redaksjonen har fått inn et anonymt tips fra en løvinne om at manglende uttelling på skjekkefronten – energien måtte komme ut en plass.



Ryktebørs'n

Ryktene etter stakefest og sommerferie er mange og noen er jo nesten for drøye til å være sanne. Det går blant annet rykter om at:

- Enkelte premier under kåringene på stakefesten var egentlig tiltenkt andre enn vinnerne (aner vi utdelere med aksjer i alkoholfondet?).
- En skiraff prøvde å dele ut drikke til alle, men på grunn av sin lange hals snublet han. Også dette skjedde på stakefesten...
- Noen følte at de ikke var høy nok fra før, så de endte opp som linedanser. Nok en sak fra stakefesten...
- Sindre har hatt tre intervaller i uka denne sommeren og enkelte i redaksjonen er bekymret – hva er dette en erstatning for? Noen av oss har derfor bestemt å kjøpe Sindre boken: *"Hvordan bruke din energi på ditt kvinnfolk?"*
- Lars, eller Bærumssossen som han selv kaller seg, skadet armen da han skulle kle på seg sitt lyseblå Bærumspannebånd. På grunn av dette har han ikke hatt mulighet til å gå på rulleski denne sommeren.
- Andreas har rømt landet i frykt for at andre skal stjele oppskriften til *"Slik kommer du på topp 10 i vasaloppet"*.
- Ove har jaktet ulv i Lierne denne sommeren og skal visstnok være raskere enn toget til Trondheim.
- Ole Ivar har tilbrakt sommeren til å ta vare på sin fine brunfarge, den matcher jo så fint med lua som han sier.
- Einar har gått på rulleski til og fra jobb denne sommeren, 2t hver vei!

Skarverennet 2008

Fredag 18.april kl 09.30 var det 8 spente NTNUI-løpere som sto klare for avreise på Store-P. Destinasjon: Skarverennet. Som i fjor hadde vi leid en 7-seter fra National bilutleie. Med på turen i år var Ida Grue, Christian Sandvik, Jenny Dugstad, Øyvind Lund, Daniel Siemssen, Marius Askautrud, Sindre Sandbakk og Katrine Dretvik. I tillegg var det 3 bygg-gutter innsmurt i alpefett i en personbil med. Framme på Geilo fant vi fram til overnattingsplassen vår, som i likhet med i fjor var på barneskolen. Bortsett fra Ida og Øyvind da, som hadde privat overnatting... Etter hvert kom også en gjeng gamle NTNUI-ere som nå holder til i hovedstaden; Fredrik Helmen, Erik Schiøtz og Ole Tryggestad. Og med lillebror Sandvik med på lasset fikk vi jo fylt opp et klasserom i år også!

For de som ikke vet hva Skarverennet er for noe, så er det et 38km langt turrenn som går fra Finse til Ustadoset. Rennet går i slutten av april, og som regel i strålende solskinn. Dette er et renn som liksom ikke helt kan sammenliknes med andre turrenn, som for eksempel Birken. Mange tusen deltakere er med hvert år, men de fleste går i trimklassen. Konkurransklassen starter godt ut på formiddagen, og har en egen trase, slik at det på ingen måte er trangt å komme forbi eller noe. Rennet går i fristil, men det er nok stort sett de i konkurransklassen som skøyter. Det at rennet er sånn på tampen av sesongen gjør også at det er en sånn god og avslappa stemning over det hele. Og rennet domineres heldigvis av unge og lovende skiløpere heller enn av supertrente menn i midtlivskrise på merkejakt. Løypa har noen bratte bakker, men ellers er det mye dobbelt- og enkeltdansterreng.

Så mer om årets utsendte fra NTNUI. Helmen følte seg i dårlig form og stilte i turklassen, bygg-gutta fullførte blant trimmerne og ble fine og brune,



Jenny slo søstera si, Ida hadde en fin tur, Katrine persa med ca 18 minutter og fikk premie, Sindre brukte lengre tid på å ta igjen Katrine enn i fjor men fikk premie han også, Marius og Daniel fullførte med glans i KLASSISK stil og ble hhv nr 47 og 56 i sine klasser, Schiøtz



tok seg som vanlig upåklagelig ut i en lekker skidress, Øyvind gikk barneskirenn et fra Haugastøl, og Christian fullførte da han også. Etter som gjengen kom i mål samlet vi oss på sletta ved målområdet, og festen kunne begynne. Masse folk, musikk, øl, sol...helt herlig. Der var vi til godt ut på ettermiddagen, før vi tok toget tilbake til Geilo. Der ble det en liten tur innom Recepten bar på Dr.Holms hotell på afterski. Årets sjarmis-pris



går utvilsomt til Marius og Schiøtz, som i sine trange trikotter

gjorde sitt for å underholde damer i 40-årene. Og de ble da svært så populære etter hvert! Så var vi tilbake på skolen for å dusje litt, før vi dro tilbake til Recepten og fortsatte festen.



Etter at sjåføren hadde fått sovet fra seg den verste promillen og vi hadde ryddet opp etter oss på skolen, to vi farvel med de som skulle en annen vei, og vendte 9-seteren hjem igjen. På veien stoppet vi og hadde en liten

photosession på Valdresflya. Der var det brøytekanter der! Og så kom vi etter hvert slitne men fornøyde tilbake til Trondheim.

Stikkord fra turen: Overtråkk tapet med gaffatape, Shiøtz: ”Hvor gammel tror du jeg er da? Grrr...”, kraftig lueskille i panna, doen på Finse, lukta av fyll på Skarverennsbutikken på søndag, lukta av fyll på toget på vei TIL start på lørdag, sola, fjellet, stemningen.

1. oktober åpner påmeldinga til neste års Skarverenn. Bli med!
☺



Val Senales

Høsten 07 dro deler av Val Senales-gjengen til Ramsau i Østerrike på tilsvarende tur, noe som ga mersmak. For å se noe nytt falt valget i år på Val Senales.

Fredag 10. oktober til mandag 20. oktober drar noen ivrige NTNUI-ere på tur til Val Senales. Val Senales er en liten plass helt nord i Italia, omtrent ei intervalløkt unna Østerrike og Sveits. Fredagen 10. oktober blir brukt til å transportere seg nedover, og mandag 20. oktober vil bli brukt til å komme seg hjem igjen. Det betyr at det er 9 tilgjengelige dager til knallhard trening, vinsmaking, sightseeing og eventuelle andre gjøremål. Å besøke Ötzi er en mulighet, han ble funnet i isbreen ca 3km fra toppen av gondolbanen.

Treningsmessig planlegger vi å trene på ski på breen på morgenen/formiddagen. Breen i Val Senales ligger på ca 3000 moh, og for å komme opp på breen transporteres vi med gondol. Siste gondol returnerer rundt kl 1600, så en eventuell andreøkt vil foregå i lavlandet. Lavlandet i denne sammenhengen er omtrent 1500 moh. Vi har selvfølgelig ingen garanti for hvordan været blir, men vi har bestilt sol og vindstille. Ryktene skal dessuten ha det til at diverse eliteløpere har hørt at NTNUI sender en grønn horde til Val Senales, og at de dermed har bestemt seg for å legge et høydeopphold til samme sted og tid.

Reiseruten går som følger: Fly fra Trondheim til München og leiebil fra München til Val Senales. Det er ca 350km fra München til Val Senales, omtrent avstanden mellom naboer i Nord-Norge.

4 stykker har allerede bestilt flybillett, mens noen flere allerede har meldt sin interesse. Det er på ingen måte for sent å melde seg på turen. Det er bare å bestille flybillett. Leiebil og overnatting fikser vi felles engang i månedsskifte august/september. Totalt regner vi med at turen vil koste ca kr 10 000, dette inkluderer fly, leiebil, overnatting, heiskort og mat. Og selvsagt sinnsykt god form!

Interesserte kan ta kontakt med Sindre: sindre.sandbakk@sintef.no



(c) h.grüner - schnalstal

Kanskje dette blir utsikten fra soverommet?!

NTNUI LANGRENN

BLIR

SPONSET AV

